утверждаю:
ио директора МБОУ СОШ № 3
Е.В. Козина

МЕНЮ для обучающихся 1-4 классов
Среда 14.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептур
Неделя 3	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04	54-6г
День 3	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99	54-25м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,17	Пром.
	Итого за Завтрак	530	20,7	11,9	72,4	479,8	86,83	

МЕНЮ для обучающихся 5- 11 классов
Среда 14.10.2026 года

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецепт
Неделя 3	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	20,73	54-6г
День 3	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99	54-25м
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37	54-3гн
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6	6,61	Пром.
	Итого за Завтрак	520	21,8	11,3	77,9	499,3	90,70	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Среда 14.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,4	4,8	16	125,2	16,15	54-22к
День 3	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43	54-1о
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,88	Пром.
	Итого за Завтрак	490	17,7	19,6	41,3	412,8	86,83	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 1-4 классов
Среда 14.10.2026 года (обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Свекольник (со сметаной)	230	2,1	4,9	12,3	101,5	21,23	54-18с
День 3	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58	54-6г
	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99	54-25м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,63	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,24	Пром.
	Итого за Обед	730	22,1	15,9	80,1	551,5	104,67	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов (12-18 лет)
Среда 14.10.2026 года (завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	18,64	54-22к
День 3	Омлет натуральный	140	11,8	16,8	3	210,5	70,51	54-1о
	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	3	13,4	5,37	54-3гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Итого за Завтрак	530	20,1	22,8	44,2	462,2	98,72	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с ОВЗ 5-11 классов (12-18 лет)
Среда 14.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептур
Неделя 3	Свекольник (со сметаной)	270	2,4	5,8	14,4	119,2	24,92	54-18с
День 3	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04	54-6г
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	64,43	54-25м
	Чай с сахаром	200	0,2	0	2,8	12,3	1,69	54-2гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,4	Пром.
	Итого за Обед	810	24,5	18,2	89,9	622,5	118,48	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 1-4 классов
Среда 14.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша жидкая молочная овсяная	130	4,4	4,8	16	125,2	16,15	54-22к
День 3	Омлет натуральный	120	10,1	14,4	2,6	180,4	60,43	54-1о
	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92	11.10а
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Итого за Завтрак	490	17,7	19,6	38,6	401,9	85,7	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом 1-4 классов
Среда 14.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Свекольник (со сметаной)	250	2,2	5,3	13,4	110,4	23,08	54-18с
День 3	Рис отварной	170	4,1	5,5	41,3	230,7	19,58	54-6г
	Курица тушеная с морковью	90	12,7	5,2	4	113,2	57,99	54-25м
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	3,97	Пром.
	Итого за Обед	750	22,2	16,3	78,5	549,5	105,8	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом диабет 5-11 классов
Среда 14.10.2026 года(завтрак)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Каша жидкая молочная овсяная	150	5,1	5,6	18,5	144,5	18,64	54-22к
День 3	Омлет натуральный	140	11,8	16,8	3	210,5	70,51	54-1о
	Чай с лимоном без сахара	200	0,2	0,1	0,3	2,5	4,92	11.10а
	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	4,2	Пром.
	Итого за Завтрак	530	20,1	22,8	41,5	451,3	98,27	

МЕНЮ и пищевая ценность блюд обучающих с диагнозом 5-11 классов
Среда 14.10.2026 года(обед)

Прием пищи	Наименование блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн.цен. ккал	Стоимость	№ рецептуры
Неделя 3	Свекольник (со сметаной)	270	2,4	5,8	14,4	119,2	24,92	54-18с
День 3	Рис отварной	200	4,8	6,4	48,6	271,4	23,04	54-6г
	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	125,8	64,43	54-25м
	Чай без сахара	200	0,2	0	0,1	1,4	1,18	54-1гн
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	5,36	Пром.
	Итого за Обед	820	25,3	18,3	92,1	635	118,93	